

战胜拖延

——教孩子学会时间管理

【课程背景】

对于学业繁重，并且要兼顾业余兴趣培养的孩子来说，学会时间管理，是自我管理，包括提升学业水平、培养好习惯的一项重要任务。对于喜欢磨蹭、做事拖拉的孩子，如果仔细观察，我们往往会发现大多数孩子是因为时间观念不强、时间意识淡薄，导致做事效率不高、喜欢拖拖拉拉。此课程将帮助父母朋友们对孩子进行科学有效的自我管理，提升自我管理水平和学业成绩以及培养好习惯。

【培训收益】

- 了解孩子拖拉磨蹭背后的原因
- 了解在孩子进行自我管理过程中，要避免哪些拦路虎
- 了解克服拖延，进行时间管理的常用方法
- 掌握如何教会孩子运用四象限时间管理法
- 掌握如何教会孩子运用番茄时间管理法
- 学会帮助孩子制定目标与计划
- 了解孩子管理时间过程中，父母需要做哪些步骤

【培训对象】

- 迫切需要改善、平衡工作与家庭的企业中高层管理者

- 所有热切渴望改善家庭环境，解决孩子教育问题的社会人士
- 希望和孩子一起成长的父母
- 孩子教育出现或即将出现危机的家庭

【培训课时】

3-6 小时（视需求而定）

【授课方式】

- 分组 PK：现场分成 4-6 组，并对每个小组的学习过程进行评估。
- 讲授分析：由讲师进行学习技巧和成长方法的讲授及分析。
- 案例讨论：将案例讨论融入课程之中，模拟各种挑战的体验。
- 情境演练：设置不同案例进行情境演练，团队进行研讨，讲师点评和指导。
- 培训设置扑克牌积分形式，讲授 60%+案例讨论及实战演练分享 40%。

【培训大纲】

第一章：孩子拖拉磨蹭的原因与案例分析

1、 拖拉磨蹭的原因

- 生理原因拖延
- 心理原因拖延
- 行为原因拖延

2、 孩子拖拉磨蹭的原因与案例分析

- 案例一：记不住具体几点
- 解决方法
- 案例二：做事没有先后顺序
- 解决方法
- 案例三：分不清时间长短
- 解决方法

第二章：时间管理过程中，会遇到哪些拦路虎？

1、 父母的情绪管理

- 先处理心情，再处理事情
- 说情绪而不做情绪
- 事先与孩子沟通，让孩子参与时间管理的决策
- 情绪管理不佳，为情绪道歉

2、 父母的批评方式

- 批评行为
- 不批评人格特质
- 做好情绪管理
- 帮助制定解决方案
- 教导孩子找到情绪解决方案

3、 父母的表扬方式

- 表扬行为细节
- 表扬人格特质
- 不做泛泛的表扬
- 相信并鼓励孩子继续加油

第三章：克服拖延，进行时间管理的常用方法

1、 钟表、闹钟、计时器的作用

2、 制定计划表

- 学年／学期计划表
- 月计划表
- 周计划表
- 日计划表

3、 专注力的培养与一心二用

4、 5分钟的作用

5、 培养守时

- 提前告诉事项
- 给出时间量
- 倒计时提醒

- 提示不能准时的惩罚后果

6、 学会拒绝和善于请教

7、 “生物钟”的作用

第四章：四象限时间管理法

1、 重要而不紧急的事务

2、 重要且紧急的事务

3、 不重要但紧急的事务

4、 不重要不紧急的事务

5、 四象限时间管理法应用

案例：小学六年级的小刚快期末考试了，他如何应用四象限时间管理方法（或者 ABC 时间管理方法），进行时间管理呢？

第五章：番茄时间管理法

1、 番茄时间管理法

案例分析：四年级的志华写作业磨蹭拖拉。写着写着，铅笔该削了，于是去找削笔刀。削完后写了不一会儿，写错了字，欲擦掉重写时，才发现橡皮找不到了，又要去找橡皮……他从开始写作业到结束用得时间很多，但真正用来写作业的时间却不多，时间都浪费在找东西上。

2、 以上案例的解决方案

3、 番茄时间管理法运用原则

讨论：有的任务不需要 25 分钟怎么办？有的任务超过 25 分钟怎么办？

第六章：帮助孩子制定目标与计划

1、 目标一：提高当众演讲表达能力，紧张减少，敢于演讲。

解决方法（提高演讲能力）

2、 目标二：提高写作文的速度以及数学答题的准确度。

解决方法（提高写作文的速度）

解决方法（提高数学计算的准确度）

3、 目标三：这个学期，将数学成绩提高 10 分。

解决方法（数学成绩提高 10 分）

4、 帮助孩子制定假期安排

- 暑期月计划

- 暑期周计划

- 暑期日计划

第七章：孩子管理时间，父母需要做哪些步骤？

1、 做好沟通

2、 训练时间观念

3、 制定目标计划和日程表

4、 训练速度与质量

5、 批评技巧和表扬艺术

第八章：常见儿童时间管理问答